

**Zeitschrift:** Revue suisse : la revue des Suisses de l'étranger  
**Herausgeber:** Organisation des Suisses de l'étranger  
**Band:** 51 (2024)  
**Heft:** 3: Dayana Pfammatter, première yodleuse à avoir étudié son art à l'université

**Buchbesprechung:** "Own your Age : stark und selbstbestimmt in der zweiten Lebenshälfte" [Pasqualina Perrig-Chiello]

**Autor:** Wenger, Susanne

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 16.01.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

## Vieillir, c'est se redéfinir



PASQUALINA PERRIG-CHIELLO:  
«Own your Age. Stark und selbstbestimmt in der zweiten Lebenshälfte», Beltz Verlag, 2024, 285 pages, 32,50 francs

Les préjugés négatifs liés à la vieillesse sont très répandus dans notre société obsédée par la jeunesse et la performance, mais ils reposent essentiellement sur l'ignorance et des peurs diffuses: voici ce que démontre Pasqualina Perrig-Chiello, psychologue du développement, dans son nouveau livre. La professeure émérite de l'Université de Berne explique que vieillir implique de perdre certaines choses, oui, mais aussi d'en gagner d'autres. Et donne l'occasion d'un développement personnel. Au cours de l'histoire, aucune génération n'a bénéficié d'autant de possibilités qu'aujourd'hui pour façonner sa vieillesse, souligne l'autrice. Cela est dû à l'allongement de l'espérance de vie, à l'augmentation du nombre d'années passées en bonne santé et à l'accroissement des libertés individuelles. De façon intéressante, Pasqualina Perrig-Chiello éclaire les trois grands passages que chacun franchit à partir du milieu de la vie. Le passage à la deuxième moitié de la vie, à environ 40 ans. La transition vers le troisième âge, au moment de la retraite, que la loi fixe à 65 ans en Suisse. Et puis le passage à la vieillesse, à environ 80 ans. «Ce sont des phases d'inquiétude, de recherche de repères et de vulnérabilité accrue, dans lesquels on se défait de sa vieille identité sans avoir trouvé la nouvelle encore», écrit l'experte. Des questions se posent: comment faire quand mon corps vieillit? Que sont devenus mes grands rêves? Qui suis-je sans mon métier? Comment gérer le fait d'avoir besoin d'aide? Et, enfin: quel est le regard que je porte sur ma vie?

Le titre de l'ouvrage de Pasqualina Perrig-Chiello, «Own your Age», est déjà un encouragement à oser définir les changements qui interviendront de toute façon. La psychologue propose pour ce faire des stratégies très concrètes pour chaque passage de l'existence. Elle s'appuie sur des résultats scientifiques auxquels elle a contribué au fil des années. Disséminés ça et là, des exemples de cas montrent comment des femmes et des hommes ont trouvé leur voie – pour leur propre bien, mais aussi souvent pour le bien des autres.

Pasqualina Perrig-Chiello propose de nombreux points de repère, qui placent le développement personnel dans le contexte sociétal. Son ouvrage est profond, mais se lit facilement. Il s'oppose aux assignations péjoratives qui émanent du discours public. Par exemple lorsque le changement démographique n'est abordé que sous l'angle de la crise, ou qu'on lâche un «OK boomer» méprisant. D'après l'autrice, la recherche prouve qu'intérioriser les préjugés négatifs liés à la vieillesse cause du tort à la santé. Autrement dit: se libérer des stéréotypes ne peut que faire du bien. SUSANNE WENGER

## Un génie du son pour les espaces wellness



BORIS BLANK:  
«Resonance»  
(Universal, 2024)

L'annonce de la sortie du troisième album solo de Boris Blank n'était pas très prometteuse. Le génie du son de Yello, considéré pendant des dizaines d'années comme l'un des principaux pionniers de la musique électronique, allait composer de la musique pour les espaces wellness? Des sons que les haut-parleurs allaient susurrer, mêlés aux chants d'oiseaux exotiques, dans la vapeur à 60° aux senteurs d'eucalyptus douceâtres des saunas mixtes?

Oui, c'est exactement ce que Boris Blank prévoyait de faire. Son nouvel album «Resonance» compterait douze morceaux et répondrait à une commande des bains thermaux zurichois Fortyseven. Un projet qu'il a réalisé sans barguigner. Au lieu de se conformer

aux rythmes des percussions typiques de Yello et de ses sons synthétiques reconnaissables entre mille, il s'est aventuré sur le terrain de l'ambient éthéré. Selon le communiqué de la maison de disques, les «sons méditatifs» de ces douze morceaux étaient voués à assurer «bien-être et relaxation». Misère! D'après Boris Blank lui-même, l'album lui a été inspiré par «son goût pour les grands espaces comme les halles d'usine, les garages souterrains ou les montagnes et pour la résonance acoustique que ces lieux engendrent». Déjà mieux!

Et le résultat? «Resonance» est effectivement beaucoup plus ambient et planant que ce à quoi Boris Blank et Yello nous avaient habitués. De sons pulsants et de beats rapides il n'y a presque pas trace, sauf dans le morceau «Vertigo Heroes», qui ouvre l'album. Celui qui lui donne son nom, quant à lui, séduit par une certaine touche rétro, tout en contenant hélas aussi des mélodies kitsch au piano. Des morceaux comme «Ninive», «Najade», «Mirage» et «Time Bridges» font durer leur clapotis sur de longues minutes, sombrant presque dans le gloubi-boulga ésotérique. Des nappes sonores infinies font émerger des images mentales de nuages blancs et de ciels bleus, de vols en altitude. Mais ils déploient totalement l'effet méditatif souhaité. Parfaits lorsqu'on patauge dans l'eau thermale.

Et les voilà enfin, sur «North of Eden», les oiseaux des tropiques et le clapotis du ruisseau, ces sons que l'on peut entendre même sans Boris Blank dans tous les espaces wellness dignes de ce nom. Au point d'en être écœuré. Ou du moins d'avoir envie de sortir du bain et de remettre sur la platine le bon vieux «Bostich» de Yello, une fois rhabillé et bien réveillé dans son salon.

MARKO LEHTINEN